

الفصل الثاني

الصحة النفسية والتكيف

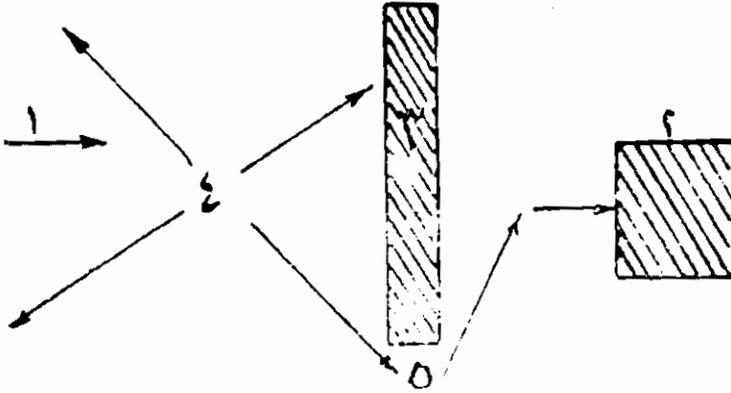
تميل الكائنات الحية الى تغيير نشاطها استجابة لما يحدث في بيئتها من تغير . . . فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش بها الكائن فانه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير ويبحث عن وسائل جديدة لاشباع حاجاته ، فاذا لم يجد اشباعا لهذه الحاجات في بيئته فهو اما ان يعمل على تعديلها او يعمل على تعديل حاجاته ، وهذا النوع من السلوك يسمى « بالتكيف » (Adajustment) .

فالتكيف يشير الى ان الاحداث النفسية تعمل على استبعاد حالات التوتر واعادة الفرد الى مستوى معين هو المستوى المناسب لحياته ، واذا لم يحدث تكيف على الاطلاق فان الكائن يموت .

واذا اشبعت جميع دوافع الانسان في الحال اشباعا سهلا فلن تصبح هناك حاجة لعملية التكيف ، ولكن ذلك لا يحدث في كثير من الاحوال . فهناك عقبات معينة تحول دون الاشباع المباشر للدوافع . . . فمثلا قد تستثار لدى الفرد دوافع للسيطرة والسيادة او الشهرة والمكانة المرموقة ، وقد لا يستطيع اشباع هذه الدوافع وازالة التوتر الناجم عنها في الحال ، وقد يكون سبب ذلك بعض العقبات الخارجية كالمنافسة التي يجدها عند اشخاص آخرين تحركهم نفس الدوافع ، او قد يرجع ذلك الى عقبات اخرى داخلية ناجمة عن نقص في قدراته . ولكن من شأن الدافع القوي متى استثير ان يجعل الفرد في حالة نشاط وحركة حتى تحدث استجابة تشبع الدافع وتزيل التوتر . وهذه الافعال التي تظهر عندما يستثار الدافع وتنتهى عندما يشبع هي التي تسمى في مجموعها بعملية التكيف .

● عملية التكيف :

يمكن ان نوضح عملية التكيف بالشكل الآتى (١) :



شكل رقم (١) - عملية التكيف

شخص يسلك سلوكا معيناً [١] مدفوعاً بدافع معين نحو الهدف [٢] الذى يشبع هذا الدافع ، وعندما تعترضه عقبة [٣] فإنه يقوم بأفعال أو استجابات مختلفة [٤] حتى يجد أنه باستجابة معينة [٥] يتغلب على هذه العقبة ويصل الى هدفه [٢] ويشبع حاجته . والخطوات الرئيسية فى هذا التسلسل الذى يرمى الى التكيف ترجع الى استمرار وجود الدافع ، فاذا وجد عائق يحول دون الاشباع المباشر فإن الكائن يقوم بعدة استجابات مختلفة ليزيل التوتر ويشبع حاجته . وتتوقف قوة الاستجابات واستمرارها الى حد كبير على شدة الدافع اولاً، ثم على العوائق التى تحول دون الاشباع المباشر وتثير استجابات مختلفة تؤدى الى خفض التوتر او الى الاشباع، كما تتوقف أيضاً على قدرة الفرد على ادراك الموقف الذى يتطلب تكيفاً .

وقد يكفى ظهور أى عائق امام الدافع حتى تبدأ عملية التكيف ، ولكن قوة الاستجابات واستمرارها تتوقف بدرجة كبيرة على شدة الدافع . وفى كل يوم من حياتنا تحدث عدة عمليات للتكيف بالنسبة للكثير من الدوافع،

Laurence F. Shaffer, and E. J. Shoben, Jr., **The (١) Psychology of Adjustment.** (Boston : Houghton - mifflin, 1965) p. 9 .

وإذا كان الدافع وقتيا عابرا فقد يختفى قبل أن توجد طريقة الاشباع، ولكن هناك دوافع قوية تتعلق بالجماعة التي يعيش فيها الفرد كالرغبة في السيطرة والتفوق والمكانة الاجتماعية المرموقة مما له أكبر الأثر في مشكلات التكيف . وان اعاقه مثل هذه الدوافع يؤدي الى نشاط مستمر لا يتوقف الا اذا حدث نوع من الاشباع ، ولو كان اشباعا غير سوى .



● مؤشرات التكيف والصحة النفسية :

هناك علامات او مؤشرات يمكن أن تفيدنا في الاستدلال على التوافق والصحة النفسية للأفراد ، ومن أهم هذه المؤشرات ما يأتي (٢) :

١ - مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وامكانياته :

يختلف الناس من حيث قدراتهم واستعداداتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية في شتى المجالات ، وطبقا لمبدأ الفروق الفردية فاننا نختلف في هذه النواحي اختلافات واسعة . واحدى وسائل التعرف على الصحة النفسية لشخص من الأشخاص هي ان نسأل : الى اى حد يدرك هذا الشخص حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ومدى اتساع هذه الفروق ؟ وكيف يتصور هذا الشخص نفسه بمقارنتها بالآخرين ؟ وما هي فكرته عن حدود قدراته وميزاته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه ؟ اننا قد نجد بعض الأشخاص ممن يدركون انفسهم على حقيقتها ، ويفهمون ذواتهم فهما واقعيا عن وعى واستبصار ، وفي ذلك ما يهيبهم لهم ان يتجنبوا مواقف الاحباط والاختفاق والفشل ويساعدهم على الانجاز السليم وتحقيق اهدافهم والتوافق في حياتهم . ولكننا في ذات الوقت نلاحظ ان الكثيرين يميلون الى المبالغة في تصور قدراتهم ويتوهمون في انفسهم أكبر من طاقاتهم ، كما يحاول البعض الآخر ان يقلل او يهون من شأن نفسه ويركز على نواحي قصوره وعيوبه ونقائصه ولا يستطيع - بسبب ما يعانيه من الشعور بالنقص - ان يرى امكانياته على حقيقتها بوضوح .

ونستطيع ان ندرك بسهولة كيف ان تصور الفرد الخاطيء لنفسه او عدم تقبله للحقائق الموضوعية المتعلقة بشخصه ، لا يؤدي الى توافقه وتكيفه النفسى او الى حسن تعامله مع الآخرين .

(٢) صموئيل مغاريوس ، الصحة النفسية والعمل المدرسى . (القاهرة :

مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٤) ، ص ٥٥ - ٦٠

٢ - مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية :

نلاحظ ان بعض الأفراد يتميزون بالقدرة على اقامة علاقات اجتماعية موفقة مع الآخرين وعقد الصداقات وتدعيم الروابط في الجماعات التي يتصلون بها . وتعتبر هذه العلاقات الاجتماعية سندا وجدانيا هاما واحدا بمقومات الصحة النفسية .

اننا بحاجة شديدة الى الشعور بالانتماء، والى تقبل الآخرين وتقديرهم لنا واعترافهم بنا ، والى احساسنا كذلك بأننا نستطيع ان نسهم بايجابية في المجموعات التي ننتمى اليها ، وان نكون اعضاء نافعين في عذة الجماعات . حتى نحقق التوافق والاشباع في حياتنا . واذا ما كانت علاقة الفرد مع زملائه او رفاقه علاقة سيئة متدهورة ، فان ذلك من شأنه ان يؤثر على معنوياته وعلى تواقفه النفسى .

ومعنى هذا ان النجاح او الفشل في اقامة علاقات مشبعة في مجال الأسرة والصداقة والزمالة هو احد المعايير الأساسية للتوافق والصحة النفسية .

٣ - مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه :

هناك بعض الأفراد الذين يؤدون اعمالا وهم كارهون ، او اعمالا غير ملائمة لقدراتهم وامكانياتهم واستعداداتهم اذ قد تكون متطلبات هذه الأعمال أكثر مما يستطيعه الشخص أو أقل منه . فقد نجد شخصا يؤدي عملا روتينيا متكررا لا يسمح بالابتكار أو التعديل أو التغيير ، فى حين أن الشخص تتوافر لديه قدرات ابداعية وابتكارية ، وحينئذ يشعر الشخص بنفور من العمل ولا يرضى عنه ولا يحقق الكفاية الانتاجية المنشودة . وعلى العكس من ذلك ، اذا كان العمل ينطلب قدرة تحليلية أو ابتكارية لا تتوافر لدى الشخص القائم به ، فانه سيشعر بأن متطلبات العمل فوق مستواه ويشعر بقصوره وعجزه مما يؤدي الى الاحباط ، وقد ينعكس هذا على حياته بصفة عامة فيقضى مضجعه وينغص حياته ويصبح قلقا لا يستقر على حال . هذا بالاضافة الى مدى ما يحققه العمل من اشباع لحاجات الفرد المادية والمعنوية .

ان وضع الفرد المناسب فى العمل الملائم من اهم الموضوعات التى يتصدى لها العلم الحديث .. فهناك فرع من علم النفس وهو « علم النفس

المهني « الذي يستهدف الموازنة بين الفرد والعمل ، ويتضمن جانبين هامين: الأول هو « التوجيه المهني » الذي يرمى مساعدة الفرد على اختيار الأعمال التي تتناسب مع قدراته واستعداداته وميوله وميزاته الشخصية وخبراته بما يحقق له الرضا والاشباع . والثاني هو « الانتقاء المهني » الذي يستهدف انتقاء اصلح فرد لأداء العمل بنجاح (٣) .

٤ - مدى كفاءة الفرد في مواجهة مشكلات الحياة اليومية :

تختلف قدرة الناس على تحمل المشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية . . فنجد بعض الناس ينزعجون انزعاجا شديدا عند حدوث أى تغيير غير متوقع فى مجرى الامور او لعدم حصولهم على ما يريدون ، وقد يصل الأمر بهم الى الاضطراب والانهيار لمجرد تعرضهم للاحباطات البسيطة . وعلى العكس من ذلك فهناك من الناس من يستطيع ان يواجه مشكلات الحياة واحداثها اليومية بصلاية وقوة مع درجة عالية من التحمل والصمود ، فيستطيع ان يواجه مواقف الاحباط باتزان وهدوء دون تسرع او تخبط . ان درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب تعتبر من اهم مقاييس الصحة النفسية واحدى المؤشرات للتكيف السليم .

٥ - تنوع نشاط الفرد وشموله :

يقصر بعض الناس اهتماماتهم على جانب واحد فقط من جوانب نموه ، كان يركز على تنمية مداركه العقلية او قواه الجسمية او على الدراسة والتحصيل دون العناية بجوانب النمو الأخرى . ولكن الاستمتاع بالحياة والتجاوب معها يستلزم العناية بأنواع متعددة من المعارف والمهارات ، ويقتضى الحرص على النمو المتكامل الا نهمل ناحية من نواحيه ولا نسمح بجانب واحد أو مظهر من مظاهر النمو بان يطغى على الجوانب والظواهر الأخرى . اننا بحاجة الى ان تنمو معارفنا ومداركنا ، كما نحتاج الى تنمية الكثير من المهارات الحركية والفنية والعملية ، كما نحتاج الى العناية بالنمو الجسمى ، هذا بالاضافة الى الاهتمام بتنمية علاقاتنا الاجتماعية ، الى غير ذلك من ابعاد النمو المختلفة .

(٣) للاستزادة من هذا الموضوع يرجع الى الفصل الخامس عشر من الكتاب « عملية التوجيه المهني » .

وهناك فرق كبير بين ان تكون اهتمامات الشخص ضيقة ومحدودة وبين ان تتسع اهتماماته وميوله فتشمل نواحي الحياة المختلفة . فاذا صادف احد الأفراد احباطا او فشل فى حياته عند محاولة تحقيق هدف معين فانه اذا لم يكن اختار هدفا آخر فى الحياة واكتفى بتركيز كل آماله على هذا الهدف فانه سينهار فعلا وستظل حياته مفتقرة الى الاشباع باستمرار . اما اذا اتخذ الفرد لحياته اهدافا واهتمامات متنوعة متعددة ، فانه اذا ما فشل فى تحقيق احدها يستطيع ان يعوض ذلك عن طريق الاهتمام بالاهداف الأخرى ، وبذا يمكنه ان يحقق التوافق فى حياته .

٦ - اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته :

تحرك الانسان فى كل مرحلة من مراحل حياته دوافع وحاجات اساسية ، وبعض هذه الحاجات فسيولوجى فى طبيعته والبعض الآخر نفسى اجتماعى . ان اشباع الدوافع والحاجات من الزم الضروريات للانسان لتحقيق التوافق والشخصية السوية والصحة النفسية السليمة .

٧ - ثبات اتجاهات الفرد :

ان ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه امر لا يتحقق الا مع توافق خط فكرى واضح وخلعيه فلسفية عميقة تصدر عنها احكام الفرد وتصرفاته المختلفة . ان هذه الفلسفة المتعلقة بالحياة تيسر على الفرد ان يتصرف بصورة تلقائية تقريبا بالنسبة لأغلب الموضوعات والقضايا التى تعرض له . ولا شك فى ان تكوين فلسفة واضحة فى الحياة ليس بالأمر السهل الهين ، بل هى عملية تدريجية تتأثر بما يكونه الفرد من قيم خلال حياته وخبراته المتنوعة فى الأسرة والعمل والدراسة وفى خلال اتصالاته الاجتماعية ، كما تتأثر ايضا بثقافة الفرد وما يبذله من جهد فى حياته ومن اتصالات يقوم بها .

ولا نعنى بثبات الاتجاهات ان تكون الاتجاهات جامدة غير قابلة للتعديل او التطوير ، بل من الضرورى ان تتوافر المرونة حيث انها دليل على النمو والتقدم ، والمقصود الا تتصف اتجاهات الفرد بالتناقض والتذبذب على المدى القصير . ومن الواضح ان ثبات اتجاهات الفرد يشير الى تكامل الشخصية والى الوضوح والاطراد كما تشير ايضا الى الاستقرار الانفعالى الى حد كبير .

٨ - تصدى الفرد لمسئولية افعاله وقراراته :

لا شك ان قدرة الشخص على تحمل مسئولية افعاله وما يتخذه من قرارات هو احدى علامات التكامل والصحة النفسية في آن واحد ، كما ان التهرب من المسئولية هو دلالة واضحة على عدم تكامل النضج الانفعالى . ومن المعروف ان الطفل يعتمد اعتمادا كبيرا على الآخرين الذين يتحملون مسئولية اشباع حاجاته المختلفة ويتخذون نيابة عنه القرارات المتعلقة باغلب اموره . وكلما كبر الطفل قل تدريجيا اعتماده على الآخرين وزاد اعتماده على نفسه فى توجيه شئون حياته . واذا ما انتقل الفرد الى مرحلة الرشد فمن المفروض ان يتحمل مسئولية ما يقوم به من افعال وتصرفات وما يصدره من احكام ، وتقع على عاتقه وحده هذه المسئوليات . ومعنى ذلك ان المسئولية ترتبط ارتباطا وثيقا بالنضج والرشد ، ويعنى افتقار الفرد اليها انه لم يصل الى النضج الوجدانى والاجتماعى الكافى وان هناك خطأ ما او قصورا فى تنشئة هذا الفرد وفى تطبيعته الاجتماعى .



العوامل النفسية لسوء التوافق

ان الشخص السوى هو الذى يقف من المشكلات موقفا ايجابيا بناءا ، بمعنى انه يواجه العوامل التى تسبب المشكلات ويحاول - فى حدود امكاناته - ان يزيل هذه العوامل او يتغلب عليها ، وذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية . اما الشخص المنحرف او غير المتوافق فهو الذى لا يستطيع ان يحقق هذه الصفات العامة فى سلوكه ، فهو لا يعالج العوامل الاصلية التى تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط . وبمعنى آخر فانه يحاول ان يخفف من حدة التوتر الناشئ عن المشكلات التى يواجهها فى المجتمع اما عن طريق الهروب من ذلك المجتمع ، او عن طريق العدوان عليه ، او عن طريق استعطافه واستجداء شفقتة ، وباختصار فانه يتكيف للبيئة بطريقة او باخرى من الطرق السلبية التى سوف نتناولها بالتفصيل فيما بعد .

ان الاساس فى انعدام التكيف السوى هو وجود صراع انفعالى لا شعورى حاد . وينشأ مثل هذا الصراع عادة فى مرحلة الطفولة ، ويكتسب الطفل هذا الصراع على الاخص من والديه او من يقوم مقامهما فى تربيته ونشئته الاجتماعية . ولكن ليس معنى هذا ان الوالدين يعلمان طفلهما

هذا الصراع عن وعى منهما بل ان الطرق الخاطئة التى يتبعها الوالدان فى اثناء معاملة ولدهما هى التى ينشا عنها هذا الصراع اللاشعورى عند الأطفال . والواقع ان الصراع احد الخواص اللازمة للحياة فى كل سن وفى كل مرحلة وفى كل طبقة اجتماعية ، ولكن انواع الصراع تختلف فيما بينها فبعضها ضعيف وبعضها قوى ، كذلك فان بعضها شعورى والبعض الآخر لا شعورى .

ان تفسير الانحراف النفسى الناتج من الظروف الاجتماعية التى يمر بها الفرد يحتاج الى ان نوضح بعض العوامل النفسية التى تتوسط بين هذه الظروف الاجتماعية من ناحية وبين الانحرافات السلوكية من ناحية اخرى . وهذه العوامل هى :

- ١ - الاحباط .
- ٢ - الصراع .
- ٣ - القلق .
- ٤ - الكبت .

وسنناقش هذه العوامل فيما يأتى :

● الاحباط (Frustration) :

« الاحباط هو تلك العملية التى تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او تحقيق هدفه ، او توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل » . ويحدث الاحباط نتيجة لادراك الفرد للظروف والمواقف التى تحيط به . وقد تختلف هذه الظروف من فرد لآخر . . فقد ينظر شخص الى موقف ما على انه عامل احباط الى حد كبير بينما ينظر اليه شخص آخر على انه هين ، وقد يسبب موقف ما الرضا للبعض بينما يسبب الضيق للبعض الآخر . وتتوقف نظرة الفرد الى موقف ما - من حيث انه يدعو الى الاحباط - على دوافع الفرد ومعتقداته وحاجاته وخبراته .

ومن العوامل الهامة التى تحدد ادراك الفرد للموقف الاحباطى مدى ثقة الفرد بنفسه . فالانسان الذى تمكنه ظروفه وامكانياته من التغلب على ما يصادفه من عقبات والذى اتاحت له اشباع دوافعه ، يحرز قدرا كبيرا من الثقة بالنفس . وتحدد ثقة الفرد بنفسه مدى ادراكه للمواقف الاحباطية ، فالشخص الذى يثق بذاته يستطيع ان يتغلب على العوامل الاحباطية . ويتاثر هذا الادراك ايضا بمدى ثقة الفرد فى البيئة المحيطة به ، وتتضمن هذه البيئة الأشخاص الآخرين والموارد الطبيعية المحيطة بالفرد والبيئة الثقافية بما فيها من عوامل اقتصادية واجتماعية .

فاذا كانت كل هذه العوامل تتفاعل بحيث تشبع للفرد دوافعه وحاجاته وتتعرف له بالمكانة والتقدير ، فان الفرد سوف يثق في بيئته ، وتصبح نظرتة اليها مليئة بالتفاؤل والامل . اما اذا كانت هذه العوامل البيئية تقيم حواجز او عوائق في سبيل اشباع حاجات الفرد فان ثقته بها ستضعف ، وبالتالي سيتوقع منها الاحباط ، مما يؤثر في ادراكه للمواقف الاحباطية وبالتالي يؤثر في سلوكه . وعندما تضعف ثقة الفرد في بيئته فانه سيشك في نوايا الآخرين . ويفقد الثقة بالقانون ويؤمن بفساد التنظيمات الاجتماعية السائدة في البيئة ويتمنى في قرارة نفسه انهيار البناء الاجتماعى القائم في المجتمع .

ويمكن تقسيم الاحباط الى احباط خارجى واحباط داخلى .

١ - الاحباط الخارجى : وينقسم الى :

(ا) العوز (الاحتياج) الخارجى : وهو يتضمن نقما فى حاجات الفرد الخارجية ، مثال ذلك حالة الفقر التى تكون سببا فى عدم اشباع الكثير من حاجات الفرد ، وكذلك الحال بالنسبة للشخص الامى فانه يشعر بالاحباط لعدم قدرته على قراءة خطابه او تحريرها بنفسه ، وكذلك حال الشخص الذى فقد والده فى طفولته فانه يشعر بالحاجة الى شخص يعتمد عليه . وهو جزء من واقع الشخص يستمر معه مدة طويلة .

(ب) الحرمان الخارجى . وهو يعنى الحرمان الناشئ عن فقدان لشيء خارجى كان يملكه مثل فقد عمل او ممتلكات او صدق . ويسبب هذا النوع من فقدان احباطا شديدا وخاصة اذا كان مفاجئا حيث يتطلب اعادة تكييف الشخص مع بيئته .

(ج) الاعاقة الخارجية : وهى تتدخل بين الفرد وهدفه الذى يسعى الى تحقيقه فتحول دون تحقيق هذا الهدف . ومن امثلة ذلك الابواب المغلقة والطرق المسدودة والبعد فى المسافة وغير ذلك من العوائق المادية . وهناك ايضا عوائق اجتماعية تحول بين الفرد وتحقيق اهدافه ، وهذه تكون اشد وطأة من العوائق المادية ، مثل الفروق الطبقيه او الاجتماعية .

٢ - الاحباط الداخلى : وينقسم الى :

(ا) العوز (الاحتياج) الداخلى : ومن امثلة ذلك العيوب والتشوهات الخلقية كفقدان البصر او السمع والشلل والضعف العقلى وضعف الصحة العام .

(ب) الحرمان الداخلي : ويتضمن فقدان المفاجيء للبصر او للسمع او لى عضو من اعضاء الجسم كان يتمتع به الفرد من قبل . مثال ذلك فقد اصابع يد احد العازفين على البيانو بسبب له قلقا واحباطا شديدين اكثر مما يتعرض له شخص مصاب بفقدان اصابعه منذ ولادته او في طفولته المبكرة .

(ج) الاعاقة الداخلية : مثال ذلك الرغبة في حضور اجتماعين حدد لهما وقت واحد ، وهذا النوع من الاعاقة الداخلية يطلق عليه احيانا كلمة « صراع » .

● الصراع (Conflict) :

تؤدى بنا دراسة الاحباط الى دراسة عملية اخرى هي « الصراع » . والصراع معناه العام يتضمن وجود دافعين متعارضين لا يمكن اثباعهما في وقت واحد . وينقسم الصراع الى ثلاثة انواع :

١ - صراع الاقدام :

ويتمثل هذا النوع من الصراع في وجود موقفين متعادلين من حيث الصفات التي تجذب الفرد نحو كل منهما ، ولكن يتعذر على الفرد اثباعهما في وقت واحد . مثال ذلك : الطفل الذى يمارس احدى العابيه المفضلة وهو فى نفس الوقت جائع وقد حان وقت تناول الطعام ، وهنا تعرض لنوع من الصراع المؤقت في سبيل الوصول الى قرار معين يؤدى به الى تفضيل احد الموضوعين على الآخر .

٢ - صراع الاقدام والاحجام :

وهو يتمثل في وجود امرين يود الشخص تحقيق احدهما ، ولكن الامر الآخر يمنعه من ذلك . وبمعنى آخر ينشأ هذا الصراع عن وجود رغبتين متعارضتين احدهما موجبة والاخرى سالبة . وفى كثير من الاحيان يكون للموقف الواحد الذى تعرض له الفرد عوامل مشجعة على الاقتراب منه واخرى منفره منه . مثال ذلك الطالب الذى يريد النجاح بدرجة ممتازة وفي الوقت نفسه يخشى على صحته من الاجهاد وبذل الجهد الكبير .

ونشير هنا الى انه عندما تكون الصفات الموجبة والصفات السالبة

ذات درجة واحدة من الأهمية فإن الصراع يكون قويا ، ويتأرجح الفرد نتيجة لذلك بين الأقدام والاحجام . . فهو عند اقدمه على الموقف المفضل تكبر في نظره وتنجم اضرار اقترابه فيبتعد عن الموقف ، وبمجرد ابتعاده تكبر في نظره ميزاته فيحاول الاقتراب ثانية ، ويظل هكذا متأرجحا بين الأقدام والاحجام . ان هذا النوع من الصراع كبير الأهمية بالنسبة لعملية التكيف ، اذ ان الوصول الى حل لهذا الصراع امر صعب ، فكل حل يلجا اليه الفرد يكون مصحوبا بالاحباط . ان حل المشكلة لابد ان يتضمن احد امرين : ان يفقد شيئا يحبه أو يقبل شيئا لا يرغب فيه .

٣ - صراع الاحجام :

يتمثل هذا الصراع في وجود الشخص في حالة ينشأ عنها موقفان كلاهما يلحق به ضررا ما . مثال ذلك . الجندي الذي يجد نفسه على ابواب معركة ، فانه يجد نفسه بين دافعين : حرصه على حياته وخوفه من الموت ، ودافع آخر هو خوفه من المحاكمة العسكرية والعار الذي يلحق به اذا هرب من الميدان . فالفرد هنا يواجه موقفين سلبيين كلاهما يلحق به ضررا ، ولكي يهرب من احدهما فانه يضطر لمواجهة الآخر . وصراع الاحجام هذا يسمى " صراع الاحراج " .

والواقع اننا نجد كثيرا من الأفراد لا يستطيعون في مثل هذا الوقت ان يختاروا أى طرف من هذين الطرفين ، ويكون نتيجة ذلك ان يزداد تردد الفرد بين الموقفين ويعانى القلق الشديد .

● القلق (Anxiety) :

يمكن القول بناء على تحليلنا السابق للصراع بان القلق هو العامل الاساسى الذى يتدخل في حالات الانحراف أو المرض النفسى . ولكى نفهم القلق لابد ان نميز بينه وبين الخوف . . فالخوف يعتبر استجابة متعلمة مشتقة من الألم ، هذا بجانب ان له صفة الدافع اذ يمكن عن طريق خفضه تعلم استجابات جديدة . ويشارك القلق الخوف في هذه الصفات كما انه يشترك معه أيضا في معظم الاعراض الخارجية . . فمن اعراض القلق : اضطرابات في القلب كالخفقان ، واضطرابات في التنفس بما يشبه حالات الربو ، ونوبات من العرق الزائد والدوار والاسهال ، والشعور بالاعياء

مما قد يصل الى حد الاعماء ، والقيء ، ونوبات من الارتجاف والاهتزاز والتشنج العضلى ، وشدة التوتر والاستعداد للتهيج لاتفه الاسباب ، والاحساس العام بعدم الراحة .

ولكن القلق يختلف عن الخوف من ثلاث نواح : الأولى هى ان الخوف استجابة انفعالية لخطر خارجى محدد ، فقد يخاف الجراح على حياة مريضه وتزداد عنايته به وحرصه عليه . اما القلق فيمكن ان نسميه الخوف من المجهول ، فهو الخوف الذى لا اساس له فى العالم الواقعى . وكثيرا ما نسمع الأشخاص الذين يعانون قلقا مرضيا يقررون انهم لا يعرفون لخوفهم مصدرا ، فهم يخافون من انفسهم او يخافون من لا شىء او لا يعرفون مم يخافون . ومثل هذا الخوف يظهر بوضوح فى المواقف الجديدة التى يواجهها الفرد الذى يعانى القلق كالأقبال على الزواج او تحمل مسئولية او السفر دون ان يكون لذلك سبب معقول كاف .

اما الناحية الثانية التى يختلف فيها القلق عن الخوف فهى انه بالرغم من ان كلا من الخوف والقلق حالات توقعية إلا ان مثيرات القلق تاتى من الداخل اى تصدر عن الفرد نفسه ، من دوافع معينة لارتكاب سلوك محرم وليس من خطر خارجى . وفى اثناء عقاب الطفل على الاستجابات المحرمة يكتسب الخوف كنتيجة لارتباط هذه الاستجابات بالألم الناتج عن العقاب ، فيصبح الخوف مرتبطا بهذه الاستجابات وكذلك بالدوافع التى أدت اليها ، فكلما اثرت هذه الدوافع فانها تستثير معها القلق . مثال ذلك حالة شاب عمره ٢٤ سنة ، وعلى الرغم من انه ممتاز فى الذكاء والقدرات التحصيلية الا انه قد تكرر رسوبه فى السنوات الأخيرة وكان على وشك ان يفصل من الجامعة . تقدم هذا الطالب الى العيادة النفسية وهو يشكو من عدم قدرته على الاستذكار والشعور بالنقص عندما يكون وسط مجموعة من الناس ، كما يشك فى قدرته العقلية وقدرته على حسن التصرف فى المجتمع . والى جانب هذا كان الطالب يشعر شعورا قويا بالذنب بسبب تحويله من اعداى الطب الى احدى الكليات النظرية ، اذ ان والديه كانا شديدي الرغبة فى ان يصبح طبيبا . وكان والد الطالب وهو موظف من الطبقة المتوسطة يضع آمالا كبيرة فى ابنه هذا ، ويتطلب منه الوصول باستمرار الى مستويات عالية فى التحصيل الدراسى ، ولذلك فقد كان شديدا فى معاملته له وحريضا على ان ينفذ الابن اوامره باستمرار والا يتصرف الا بناء على خطة جامدة يضعها له بحيث لا يحيد عنها . وكان اى تصرف

أو انحراف من الابن - الطالب - عن هذه المعايير والخطط المرسومة يقابل من ناحية الأب بالعقاب الشديد المصحوب باللوم والتحقير والتنوؤ بالفشل وعدم النفع . وباختصار فان اى نشاط ذاتى تلقائى من ناحية الابن ، اى نشاط لم يكن نابعا من الوالد ، كان ينبىء دائما بخطر داهم . وعندما بدأت عملية العلاج كان الشاب واقعا بين نارين ، فهو لا يستطيع أن يرسم خطة لنفسه مستقلة عن هذه المطالب دون اثاره القلق عنده ، بمعنى توقع العقاب من ناحيتها(٤) .

يوضح لنا هذا المثال أيضا الناحية الثالثة التى يختلف فيها القلق عن الخوف . تلك هى أن الألم الذى يتوسط فى اكتساب القلق ناتج عن عملية عقاب اجتماعية ، يوقعها فى العادة الابوان أو من يقوم مقامهما ، وهذا مما يزيد حدة الانفعال فى حالة القلق ، ذلك أن الابوين بحكم اقترانهما فى خبرة الطفل بالعقاب يصبحان هما انفسهما من مثيرات الخوف . وهذا هو أساس الشعور بالتناقض الوجدانى فى معظم الثقافات المتحضرة . فكما أن الوالدين يكافئان الطفل كذلك فانهما يعاقبانه ، الى جانب انهما يحققان له الدفء والأمن والاشباع والرعاية فانهما أيضا يثيران عنده الخوف ويحدثان له التوتر والألم . وعلى ذلك فلا يجد الطفل مفرا من أن يحب والديه ويرغبهما من ناحية ، كما يخافهما ويكرههما من ناحية أخرى . ولكن كراهية الوالدين تعتبر من اكبر مظاهر العدوان التى تجلب عقاب المجتمع ، ولذلك فان هذه الكراهية نفسها تصبح مثيرة للقلق ، وهكذا تتكرر مرة أخرى تلك العملية التى يكتسب القلق من خلالها .

* * *

● الكبت (Inhibition) :

مما يزيد الأمر تعقيدا بالنسبة للقلق عملية أخرى تعتبر نتيجة له ، كما تعتبر مسؤولة عن ذلك الغموض الذى يحيط بأسبابه ومصادره ، تلك هى عملية « الكبت » . ومعنى الكبت استبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور . فعندما يعاقب الابوان ابنهما لفعل خاطيء فان الدافع لارتكاب هذا الفعل يصبح مثيرا للقلق كما سبق أن أوضحنا ، ولما كان للقلق نفسه صفة الدافع ، لذلك فان القلق فى هذه الحالة يدفع الى عدة

(٤) محمد عماد الدين اسماعيل ، الشخصية والعلاج النفسى .
القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩) ، ص ١٩٩ - ٢٠٠

استجابات للتخلص من هذا المثير . وبما أن المثير فى حالة القلق هو مثير داخلى وليس خارجيا فان الاستجابات التى يمكن ان تحقق هذا الغرض لا تخرج عن احد الاحتمالات الثلاثة الآتية :

- ١ - الهروب من المثيرات او المواقف التى تثير هذه الدوافع .
- ٢ - قمع هذه الدوافع .
- ٣ - كبت هذه الدوافع .

والاحتمال الأول غير ممكن اذ يستحيل على الانسان ان يهرب من هذه المواقف حيث ان الثقافة التى نعيش فيها مليئة بمواقف التنافس والاحباط والعدوان وغير ذلك ، مما يرتبط اما بالدوافع الأولية او بالدوافع المكتسبة التى اقترنت بالعقاب اثناء عملية التطبيع (التنشئة الاجتماعية) . كما ان الاحتمال الثانى غير ممكن لأن القمع عملية تتطلب توافر القدرة على الحكم والاستدلال والمقارنة وغير ذلك من العمليات العقلية العليا ، التى لا تكون قد نمت او نضجت بعد عند الطفل اثناء عملية التطبيع الاجتماعى . فلا يبقى اذن سوى الاحتمال الثالث وهو الكبت ، اى استبعاد هذه الدوافع من الشعور او من القدرة على التعبير اللغوى سواء فى ذلك اللغة الظاهرية او اللغة الداخلية (اى التفكير) .

وليس معنى استبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الحصيلة اللغوية انها تتناصل كلية ، فالمثيرات الداخلية للدوافع المحرمة تظل فعالة وتعمل على استثارة القلق كلما استثرت هى بطريقة من الطرق الرمزية غير اللغوية . فعن طريق عملية الكبت لا يستطيع الشخص ان يقول - سواء بلغته ظاهرية صريحة أم بمجرد التفكير - اشياء مثل : « انا اكره اُمى » او « انا اريد ان اعتدى على اُمى » . ولكن مثل هذا الشخص قد يجد اما لذة كبرى او ضيقا شديدا فى مشاهدة مباريات الملاكمة او عند رؤية اخوانه يتشاجرون او فى مشاهدة افلام العنف ، وذلك دون تفسير واضح لهذه المشاعر ، فان مثل هذه المناظر تثير نزعاته العدوانية بطريقة لا شعورية .

ان عملية الكبت تنجح الى حد ما فى التخفيف من حدة القلق ، وهى تحدث هذا التأثير مباشرة اى بمجرد حدوثها . فعملية الكبت بتخلصها من جزء من الموقف المثير ، وهو الجزء اللغوى ، انما تضعف بذلك من قوة هذا الموقف وبالتالي تضعف من تأثيره . فحذف القدرة

على التعبير عن الدوافع المحرمة وانكارها على الشعور كلية ، انما يجرد هذه الدوافع من بعض قوتها ويجعلها بالتالى اقل قدرة على اثاره القلق ، فينتج عن ذلك ان تخف حدة القلق .

ولكى نفهم كيف تحدث عملية الكبت للتخفيف من حدة القلق ولو مؤقتا ، يمكننا ان نستعين بمفهوم آخر هو مفهوم القمع . فالقمع عملية مألوفة تحدث عادة فى الحياة اليومية ، مثال ذلك : اذا فرضنا ان مجموعة من الأصدقاء كانوا فى جلسة خاصة او حفل يلهون ويتسامرون وهم فى احسن حالاتهم من السرور والمرح ، ثم حضر صديق واخذ يقص عليهم قصة حادث مؤلم شاهده فى الطريق مما اثار الأسى والحزن فى نفوس الجميع ، او بمعنى آخر اثار قلقا او توترا عندهم . واخيرا طالبه احد الجالسين بالاقلاع عن هذا الحديث والانتقال الى موضوع آخر يتناسب مع موقفهم الذى هم فيه ، وعندما تغير موضوع الحديث احس الجميع بأنهم قد ارتاحوا نفسيا ، وزال عنهم التوتر الذى كانوا قد احسوا به اثناء الاستماع الى الحادث ، وقد ادى زوال التوتر هذا الى الاستمرار فى المرح والابتعاد عن هذا الموضوع المثير او غيره من الموضوعات المشابهة . ان مثل هذا يحدث كثيرا فى حياتنا اليومية . فاننا غالبا ما نتحاشى التحدث فى الموضوعات التى تثير القلق او التوتر ، كموضوعات المرض مثلا او الحوادث او الموضوعات المثيرة لغضب الآخرين .

تبين هذه الأمثلة ان الانسان فى حياته اليومية يميل الى ان يستبعد الخبرات المؤلمة من شعوره بحركة ارادية فيتحاشى التحدث عن الموضوعات المثيرة بالتحدث فى موضوعات اخرى سارة ، او يتحاشى الأفكار المقلقة عن طريق الانشغال فى عمل ما ، او بغير ذلك من الوسائل . ولكن الذى يتم فى الحياة اليومية على هذا النحو انما يتم على مستوى شعورى ، اى ان يقول الشخص مثلا « انا لن اتحدث عن كذا لأنه مؤلم » او « انا أريد ان انسى كذا » . وتسمى هذه العملية التى يتم بها استبعاد الذكريات او الأفكار المؤلمة على هذا المستوى الشعورى بعملية القمع .

ومثل هذا يحدث تماما فى حالة الكبت ، غير ان عملية الكبت تحدث بطريقة آلية بحتة ، كما ان الدافع اليها يكون اقوى . وبعبارة اخرى فان الكبت عبارة عن عملية استبعاد للأفكار او الذكريات المثيرة للقلق دون ان يقول الشخص لنفسه « انا أريد ان اكتب هذا » . وحيث ان هذه العملية

تتم خارج نطاق الحصيلة اللغوية للفرد ، كما أن الدافع اليها قوى ، لذلك فإنها لا تقع فى نطاق قدرة الفرد على الاسترجاع . وعلى ذلك فقد يبذل الشخص كل جهده للتذكر ، ولكنه مع ذلك قد لا يستطيع أن يتذكر .

وتلخيصا لما سبق مناقشته فيما يتعلق بالصراع والكبت يمكن القول بأن الطفل فى اثناء سعيه لخفض التوتر الناتج عن دوافعه المختلفة قد يصطدم بالسلطة الخارجية التى تستخدم العقاب فى عملية التطبيق الاجتماعى . وسرعان ما يتحول الصراع بين الطفل والسلطة الى صراع بين الطفل ونفسه ، أى بين هذه الدوافع من ناحية ، وبين الخوف من العقاب من ناحية أخرى . واذ تصبح هذه الدوافع مقرونة بالألم ومثيرة للخوف ، لذا يكبت الطفل هذه الدوافع ، أى يستبعد من شعوره كل ما يرتبط بها من افكار او ذكريات . ولكنها تظل مع ذلك فعالة بطريقة لا شعورية ولذا فإنها تثير الخوف بطريقة لا شعورية ايضا ، أو بمعنى آخر تثير القلق .

ومعنى ذلك أن عملية الكبت تصبح حلا غير ناجح للصراع ، اذ يظل الصراع قائما بين الدوافع المكبوتة من ناحية وبين القلق المتعلق بها من ناحية أخرى . ويصبح من الضرورى عندئذ اللجوء الى اساليب سلوكية أخرى لحل هذا الصراع ، وهى اساليب يمكن عن طريقها اشباع الدوافع المكبوتة . وفى نفس الوقت تفادى القلق المتعلق بهذه الدوافع . وهذه الاساليب السلوكية الجديدة التى قد يتخذها الفرد للتخفيف من حدة ما يعانیه من قلق من ناحية ، ولإشباع دوافعه من ناحية أخرى ، هى ما نسميه بالاساليب اللا توافقية للسلوك أو بالحيل اللا شعورية .

* * *

مظاهر سوء التوافق

كثيرا ما نجد أن الأفعال أو الاستجابات التى نصفها بانها غير سوية فى صورة خفيفة معتدلة عند معظم الأفراد الأسوياء ، والفرق بين الاستجابة السوية والاستجابة غير السوية هو فى الدرجة التى تظهر بها الاستجابة . وأهم الاستجابات غير السوية للاحباط هى التعويض الزائد ، والتبرير ، والاسراف فى الخيال ، والاسقاط ، والنكوص ، والمخاوف المرضية ، والقهر ، والوسواس ، ويمكن وصف هذه الاستجابات غير السوية بانها سلوكية انفعالية . وسنناقش هذه الاستجابات غير السوية .

اولا - الاساليب الهجومية :

١ - التعويض الزائد (Excessive Compensation) :

ينتج عن محاولة موازنة الفشل او التغلب عليه احيانا نتائج ضارة او غير مرغوب فيها اجتماعيا . فمثلا قد لا يتجه الطالب الفاشل فى دراسته الوجهة السوية ، فهو قد يقوم - نتيجة لاحساسه العميق بالنقص بمحاولات يائسة لتأكيد ذاته . وقد تتضمن هذه المحاولات نشاطا غير اجتماعى دون ان يحقق ما يريده الفرد من اشباع ودون ان تتغلب على ما يعانیه من احباط . فهو قد يعتزل زملاءه فى المدرسة ، وقد يحاول ان يلفت اليه الانتظار فى المجالس بالحديث بصوت مرتفع أو يكثر من الكلام ويستحوذ على الحديث أو المناقشة ، أو يتباهى ويزهو باعمال قام بها أو لم يقم بها . وقد يؤدي التعويض الزائد الى السرقة للحصول على اشياء أو اموال كوسيلة يحقق بها الفرد ما يريده من مكانة .

ويمكن ان نلاحظ التعويض فى سلوك الأطفال بشكل اكثر وضوحا . فالطفل الذى يثير الشغب أو يكثر من العدوان على زملائه أو اخوته الأصغر منه سنا ، قد يخفى بسلوكه هذا شعورا قويا بالقصور فى قدرته البدنية ، أو بالخوف من الدخول فى مواقف التنافس مع زملائه . وقد يظهر التعويض عند الأطفال أيضا فى صور اخرى كثيرة . ويلاحظ التعويض عند الكبار فى حالة القصور البدنى بشكل واضح احيانا . فقد يلاحظ فى سلوك قصير القامة انه يميل الى اثبات ذاته دائما ، فليجأ الى اتخاذ مواقف جديّة فى حياته بشكل عام ، أو قد يتكلم بصوت مرتفع ، أو قد يكتسب القدرة على الهجوم عن طريق اللغة ، فيكون حاضر البديهة له قفشات أو تعليقات لاذعة ،

٢ - التبرير (Rationalization) :

التبرير بالنسبة للتفكير كالتعويض بالنسبة للسلوك ، ويتمثل كثيرا فى الاسباب التى تعطى للفشل فى بعض الأحيان . مثال ذلك الطالب الذى يرسب ويبرر ذلك بأنه لصعوبة الامتحان أو لسوء حظه . وقد يبرر البعض عدم القدرة على تحقيق هدف معين بأن ذلك الهدف لم يكن فى الواقع خيرا بالنسبة لهم . وقد يبرر الرئيس معاملة مرؤوسيه بقسوة بأنه انما يفعل ذلك لكى يكونوا عبرة لزملائهم . وقد يبرر الأب سيطرته على ابنائه بأنهم لا يعرفون مصلحة انفسهم ، مهما بلغوا من السن أو التعليم أو الخبرة . وقد يظهر التبرير أيضا فى صورة اخرى ، وهى صورة الشخص الذى

يتطوع باعطاء النصائح للآخرين ، الذين يريد هو فى الواقع ان ينتقدهم
وان يحقر من شأنهم ويظهر سيطرته عليهم حتى يدرك نفسه فى الواقع
فى مركز اعلى من مركزهم .

كل هذه امثله للتبرير ، وهى تتضمن جميعها تسويغ الأفعال بأسباب
معقولة اجتماعيا ، فى حين ان الدافع الحقيقى هو فى الواقع دافع مكبوت
لعدم تقبله من هذه الناحية ولأن الفرد سبق ان واجه مواقف مؤلمة بسببه .

٣ - الإسقاط (Projection) :

ان الشخص الذى تعود ان يعاقب على العدوان قد يكون عن نفسه
فكرة عامة انه مكروه او منبوذ ، وهذه الفكرة تثير قلقه ، كما ان استثارة
اى رغبة له فى العدوان تثير قلقه كذلك . ولكن الحياة مليئة بالمواقف التى
تدعو الى المبادرة وتحمل المسؤولية واتخاذ خطوات تنفيذية قد يكون فيها
مخالفة لأراء الغير ، وهذه كلها تحمل معنى العدوان . لذلك فقد يجد مثل
هذا الشخص نفسه محبطا فى كثير من هذه المواقف لأنه لا يستطيع ان
يجد مخرجا لرغباته المكبوتة . ولذلك فانه قد يتبع وسيلة الإسقاط لى
يخفف من حدة هذا القلق وهذا الاحباط ، ولكى يشبع دوافعه المكبوتة
من ناحية اخرى ، فيسقط رغباته العدوانية مثلا على الآخرين ، وذلك
بان يتصور ان البعض يدبر له مكائد او يتصور ان الناس اعداءه وانه
لا يوجد فى هذا العالم من يريد الخير لأحد .

٤ - التقمص (Identification) :

التقمص اسلوب سلوكى يحاول به الفرد الوصول الى اشباع لدوافعه
عن طريق تصور نفسه فى مكان افراد آخرين ، وهو بذلك يشاركهم
(فى مستوى التصور) تحصيلهم الذى حرم منه . فيتصور نفسه فى موقف
المحارب الشجاع او فى مكان ابطال القمص التاريخية والمسرحيات والأفلام
السينمائية ، التى تدور معظم حوادثها حول انتصارات هؤلاء الأبطال فى
معارك يقتلون فيها اعداءهم او يتغلبون عليهم . وقد يدمن الشخص على
قراءة مثل هذه القصص او مشاهدتها او الحديث عنها . وعن طريق
هذه العملية يستطيع ان يشبع دوافعه من ناحية ، ومن ناحية اخرى فان
مثل هذه المواقف لا تثير عنده القلق كما تثيره مواقف العدوان المباشر .

وقد يتقمص الشخص فردا او جماعة ، كما ان عملية التقمص قد

تحدث فى جميع الأعمار . فالطفل قد يتقمص شخصية والده لكى يشعر بالزهو والكبرياء والسيطرة التى حرم منها . والشاب قد يتقمص فريقا باكملة او جمعية من الجمعيات او بطلا من الأبطال او سياسيا او عظيما .

٥ - النقل (Replacement) :

قد يحل الصراع ايضا عن طريق اتخاذ كبش للذداء ، اى عن طريق اختيار مواقف او اشخاص او اشياء يمكن ان تجد فيها الدوافع المكبوتة اشباعا مع تلافى القلق المتعلق بهذه الدوافع . ويلاحظ هذا الأسلوب كثيرا فى حياتنا اليومية . فالرئيس الذى يغضبه أحد مرؤوسيه قد ينقل عدوانه على مرؤوس آخر ، والموظف الذى يغضبه رئيسه قد ينقل عدوانه على احد السعاة او على اهل منزله اى زوجته والولاده . وكذلك كثيرا ما نلاحظ ان الشخص فى حالات غضبه قد يركل الكرسي بقدمه او يضرب الحائط بيده ، وذلك اذا كان المثير الأصلى للغضب شخصا لا يمكن رد العدوان عليه .

ثانيا - الأساليب الانسحابية :

يلاحظ فى المواقف السابقة ان الفرد كان يواجه المواقف مواجهة عدوانية الى حد ما ، اى ان سلوكه كان يتضمن المشاركة الاجتماعية . لكن هناك نوعا آخر من السلوك الدفاعى لا يدخل فيه الفرد فى علاقة ايجابية مع المجتمع على هذا النحو ، بل يتميز بالتقهقر والسلبية والانسحاب . ولذا يسمى بالأسلوب الانسحابى ، وفيما يلى نتعرض للأشكال المختلفة من هذا الأسلوب :

١ - الانعزال والانزواء (Introversion) :

قد تصبح المواقف الاجتماعية من المواقف المثيرة للقلق عند الفرد ، وعلى ذلك فقد يلجأ الى الابتعاد عن المجتمع بقدر الامكان لكى يخفف من حدة القلق . فالمجتمع بالنسبة للشخص المنزوى او المنعزل ملئ بالعوامل المثيرة للاضطراب والتعاسة ، ولذا فانه يتجنب مصاحبة الناس ويؤثر الوحدة والانفراد فى جميع الوان نشاطه . فهو يميل الى الألعاب الفردية ووسائل التسلية الفردية ويتجنب المواقف الجمعية ، اى يتجنب كل احتكاك بالآخرين .

والشخص الذى يتخذ هذا الأسلوب هو عادة الشخص الذى تكرر فشله فى المواقف الاجتماعية ، أى أنه وجد فى تعامله مع المجتمع صدا واحباطا مستمرين ، كما انه لم ينجح فى الأساليب الايجابية التى حاول ان يستخدمها ليعيد التوافق بينه وبين المجتمع . ويرجع ذلك فى كثير من الحالات الى القسوة والتعسف من جانب الوالدين ، وفرض التزامات على الأبناء تفوق طاقتهم ، وكذا تدعيم السلوك الانعزالي من جانب الآباء . ان مثل هذا السلوك الانسحابى اشد خطرا فى الواقع من الأساليب الهجومية ، لأنه اقل اثارا للانتباه ، ولذلك يصعب الكشف عنه . (مثال : الطفل المنزوى يعتبر هادئا مؤدبا) .

٢ - التخيل واحلام اليقظة (Fantasy) :

هى عبارة عن استجابات بديلة للاستجابات الواقعية ، فاذا لم يجد الشخص وسيلة لاشباع دوافعه فى الواقع فانه يستطيع ان يشق اشباعا جزئيا عن طريق التخيل واحلام اليقظة . والشخص المنزوى او المنسحب يفرق عادة فى التخيل واحلام اليقظة ، حيث انه يجد فى ذلك وسيلة لاشباع لا تحتاج الى ان يشارك فى أى نشاط اجتماعى يجد فيه مثيرا قويا للقلق .

ومعنى ذلك ان التخيل يعتبر بالنسبة للشخص المنزوى وسيلة يستطيع بها ان يحل صراعاته ، فيحصل على اشباع لدوافعه المكبوتة مع تفادى القلق المرتبط بهذه الدوافع . وليس من الضرورى ان يكون التخيل مرضيا فى كل حالة ، فان معظم الناس يستغرقون فى احلام اليقظة ، ولكن الاغراق فى احلام اليقظة قد يصل بالشخص احيانا الى الحد الذى يعوق به حسن تكيفه بشكل واقعى .

٣ - النكوص (Regression) :

حل آخر من حلول الصراع هو ان يلجأ الشخص الى عادة سلوكية قديمة كان يجد اشباعا عن طريقها فى الماضى ، وهذا ما يسمى بـ «النكوص» . ويعتبر النكوص اسلوبا انسحابيا لأن الشخص يتقهقر الى مرحلة سابقة من مراحل النمو ليوافق صراعه ، بدلا من ان يواجه ذلك الصراع بطريقة مباشرة .

ويظهر النكوص بشكل واضح عند الاطفال فى مراحل النمو المبكرة ، فالاطفال بدون استثناء تقريبا قد تعثر بهم حالات نكوص فى سن الثانية أو الثالثة اذا ما ولد طفل جديد فى الأسرة . ومن امثلة النكوص عند الكبار « الحنين الى البيت أو الوطن » الذى يشعر به من يغادرون بلادهم للدراسة فى الخارج وذلك بسبب انعدام الامن فى البيئة الجديدة .

ثالثا - الأساليب الاستعطفية :

تقع هذه الأساليب ضمن الاضطرابات السلوكية التى يطلق عليها حاليا اسم « العصاب » . وأساليب السلوك العصابى ليست متشابهة ، بل تختلف فى اعراضها الى حد ما ، ولهذا فقد جرت العادة على ان تحدد هذه الأساليب باعطائها اسماء مختلفة تسهلا لعملية الوصف . ومن الأساليب الاستعطفية : الهستيريا ، والخاوف المرضية ، والأفكار المتسلطة ، والقهر .

١ - الهستيريا (Hysteria) :

يطلق اسم الهستيريا على مجموعة من الأعراض التى توصف بانها تعطل أو اصابة أو خلل يلحق بأحد الأعضاء الجسمية أو بأحد الوظائف الجسمية أو العقلية مما يترتب عليه تخلى الفرد عن مسؤولياته بطريقة مقبولة اجتماعيا . مثال ذلك القيء أو الغثيان الذى يصحب بعض الاطفال فى الصباح ويمنعهم من الذهاب الى المدرسة ، ثم يستردون عافيتهم بمجرد ان يفوت موعد ذهابهم الى المدرسة .

وغالبا ما يقع الراشدون ايضا فريسة امراض تخلصهم من مواقف لا يرغبون فيها . فالصداع والاضطرابات الحشوية قد تظهر فى بادئ الأمر كنتيجة للانفعالات المؤلمة ، ثم تشدد وتصبح ذات وظيفة تكيفية هامة هى تحقيقها الابتعاد عن الأماكن المثيرة للقلق أو التخلي عن المسؤوليات الاجتماعية دون أن يكون على الفرد أية مسؤولية فى هذا التخلي . ومن اعراض الهستيريا أيضا فقدان بعض الحواس أو تعطلها عن أداء وظيفتها بصفة مؤقتة . . فهناك مثلا العمى الهستيرى أو الصمم الهستيرى أو انعدام احساس اللمس فى بعض المناطق الجلدية . وتنشأ الهستيريا بوجه عام كوسيلة تحقق حلا مؤقتا للصراع ، فهى أسلوب للتخلص من القلق عن

طريق الهروب من المواقف المثيرة له ، كما انها فى نفس الوقت تؤدى الى اشباع الدوافع الاجتماعية كالحاجة الى العطف والانتباه .

٢ - الوسواس (Obsession) :

الوسواس او الفكرة المتسلطة هى الفكرة او الرغبة التى يعتبرها الشخص خاطئة او عديمة النفع او مضايقة له ، ولكنه فى الوقت نفسه لا يستطيع التخلص منها . وليست جميع الوسواس من نوع واحد كما انها لا تحقق جميعا نفس الغرض من حيث التوافق . فبعض الوسواس ليست سوى مجرد تعبير صريح عن القلق ، فقد يكون فى التعبير عن القلق بالكلمات ما يجعله اخف حدة مما لو ترك هكذا باعتباره خوفا من المجهول . ويمكن اعتبار بعض الوسواس قلقا منقولا الى المصدر المباشر للاحباط ، وللوسواس فى هذه الحالة وظيفة توافقية هامة هى انه يخفف من حدة القلق الشديد الناتج عن العدوان المكبوت .

٣ - القهر (Compulsion) :

هو عبارة عن ميل لا يمكن مقاومته للقيام بعمل ما ، حتى ولو كان الشخص متحققا من عدم فائدة هذا العمل او غرابته . ويشعر الشخص الذى يلازمه القهر عادة بالتوتر والقلق اذا لم يقوم بذلك الفعل القهرى ، ويأخذ القلق فى التزايد حتى يتخلص منه الفرد بانجاز ذلك الفعل . وترتبط الاعمال القهرية ارتباطا وثيقا بالوسواس ، والفرق بينهما هو ان الوسواس تتعلق بالأفكار او الرغبات فى حين ان الأفعال القهرية تتعلق بالسلوك الحركى .

واحسن مثال للأفعال القهرية هو المبالغة فى غسل اليدين وهو عرض قهرى شائع . ويرجع ذلك الى ان معظم الأعمال او الأفعال التى تؤديها تكون عن طريق اليدين ، ولذا كان من السهل انتقال الشعور بالذنب او الائم الى اليدين بالذات ، وعلى ذلك تنشأ المبالغة فى غسل اليدين كاستجابة لدافع معين للقيام بشئ بشأن هاتين اليدين المذنبتين .

والوظيفة التوافقية للفعل القهرى واضحة ، فالقهر يمكن الشخص الذى يعانى من مخاوف مرضية او قلق من ان يقوم بعمل شئ مباشر وايجابى الى حد ما فيما يتعلق بمصدر قلقه او ضيقه . واذا يقوم الشخص

فعلا بعمل شيء على هذا النحو فان ذلك يخفف من هذا القلق ، وبالتالي يدعم هذا السلوك القهرى . وعلى ذلك فالسلوك القهرى سلوك مرضى لانه لا يقوم بمعالجة تامة لمصدر القلق او القضاء على اسبابه ، ولكنه يخفف فقط من مظهره واعراضه بصفة مؤقتة .

٤ - الفوبيا او المخاوف المرضية (Phobia) :

الفوبيا خوف يبدو سخيفا غير معقول ولا يمكن تعليله فى الوقت نفسه . أما المواقف او الأشياء التى تثير هذا الخوف الشديد فهى غير محدودة ، فبعض الناس يخاف من الفئران او الحشرات غير الضارة او بعض الحيوانات الأليفة ، والبعض الآخر يخاف من الظلام او الأماكن المرتفعة او الأماكن المغلقة او المزدحمة او الماء الجارى وغير ذلك من الأشياء . وتتراوح درجة الخوف فى حالات الفوبيا من مجرد الشعور بعدم الارتياح الى الذعر الشديد عند التعرض للمثير . وتتدخل هذه المخاوف فى عملية التوافق ، فتعطل او تفسد التوافق تبعا لدرجة شدتها . والحالات البسيطة للفوبيا منتشرة حتى لا يخلو منها فرد تقريبا .

وتنشأ الفوبيا من تعرض الفرد فى طفولته لموقف اثار عنده خوفا شديدا فى سن مبكرة . ولا يستطيع الفرد الذى يعانى الخوف الشديد ان يتذكر الخبرة التى اثارت عنده ذلك الخوف ، اى ان الخبرة قد كبتت . وقد تكون الظروف التى تحيط بالموقف المسبب للخوف ايضا مثيرة للخجل او الذنب او القلق عند الطفل الذى تعجز امكانياته عن التغلب على مثل هذه المشاعر بسهولة . ويؤدى القلق او الذنب او الخجل المحيط بالموقف الى ان يمتنع الطفل عن ان يتحدث عن خبرته هذه الى الآخرين ، بل انه يمتنع عن ان يتذكرها او يفكر فيها ، اى يكبتها فى نفسه . وعندما يتذكر الفرد هذه الخبرة المخيفة فى مستقبل حياته فان ذلك يؤدى عادة الى ضعف الفوبيا او زوالها .

والمخاوف عموما استجابات تساعد الفرد على الابتعاد عن المواقف المثيرة للخوف ، فاذا ابتعد الشخص عن هذه المواقف انخفض توتره وحقق توافقا مؤقتا ، اما اذا لم يحدث ذلك فان هناك كسبا ثانويا قد يحصل عليه الشخص من المحيطين به . فالشخص الذى يعانى مخاوف مرضية يستطيع فى اغلب الاحيان ان يحصل على اهتمام الآخرين وعطفهم ، اى يحصل على السيطرة عليهم واستغلالهم لمصلحته . ويساعده على ذلك انه

لا يقول فى العادة انه يذاف ، مما قد يدعو الى السخرية منه ، بل ان ما يشعر به هو الذيق وعدم الاحتمال ، مما يدعو الآخرين الى تقديم المساعدة له .

● الخلاصة :

يتلخص ما سبق مناقشته فى هذا الفصل فى النقاط التالية :

١ - تميل الكائنات الحية الى تغيير نشاطها استجابة لما يحدث فى بيئتها من تغيير ، فعندما يطرا تغير على البيئة فان الكائن الحى يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير ويبحث عن وسائل جديدة لاشباع حاجاته ، فاذا لم يجد اشباعا لهذه الحاجات فى بيئته فهو اما ان يعمل على تعديلها او يعمل على تعديل حاجاته ، وهذا النوع من السلوك يسمى بالتكيف .

٢ - هناك مؤشرات للدلالة على التوافق والصحة النفسية للأفراد ، ومن اهم هذه المؤشرات ما ياتى : مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وامكانياته ، ومدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية ، ومدى نجاح الفرد فى عمله ورضاه عنه ، ومدى كفاءته فى مواجهة مشكلات الحياة اليرمية ، وتنوع نشاطه وشموله ، واشباعه لدوافعه وحاجاته ، وثبات اتجاهاته ، وتصدى الفرد لمسئولية افعاله وقراراته .

٣ - الشخص السوى هو الذى يقف من المشكلات موقفا ايجابيا ويواجهها مواجهة موضوعية . والشخص المنحرف او غير المتوافق هو الذى لا يستطيع ان يعالج العوامل الأساسية التى تسبب المشكلة ويكتفى بمعالجة مظاهرها فقط ، اى يحاول ان يخفف من حدة التوتر الناشئ عن المشكلات التى يواجهها فى المجتمع اما عن طريق الهروب من المجتمع او العدوان عليه او استعطاف المجتمع ومحاولة الحصول على شفقتة . ان تفسير الانحراف النفسى الناتج عن الظروف الاجتماعية التى يمر بها الفرد يرتبط بتوضيح بعض العوامل النفسية التى تتوسط بين هذه الظروف الاجتماعية من ناحية وبين الانحرافات السلوكية من ناحية اخرى ، وهذه العوامل هى : الاحباط ، الصراع ، القلق ، الكبت .

٤ - الاحباط هو تلك العملية التى تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او تحقيق هدفه او توقع الفرد حدوث هذا العائق .

مستقبلا . وينقسم الاحباط الى : احباط خارجى واحباط داخلى . وينقسم الاحباط الخارجى الى : العوز الخارجى ، والحرمان الخارجى ، والاعاقة الخارجية . وينقسم الاحباط الداخلى الى : العوز الداخلى ، والحرمان الداخلى ، والاعاقة الداخلية .

٥ - الصراع بمعناه العام يتضمن وجود دافعين متعارضين لا يمكن اشباعهما فى وقت واحد . وينقسم الصراع الى ثلاثة انواع رئيسية هى : صراع الاقدام ، وصراع الاقدام والاحجام ، وصراع الاحجام .

٦ - القلق هو العامل الاساسى الذى يتدخل فى جميع حالات الانحراف او المرض النفسى . ويختلف القلق عن الخوف فى ثلاثة نواحى هى ان الخوف استجابة انفعالية لخطر خارجى محدد بينما القلق خوف من المجهول ، كما ان مثيرات القلق داخلية اى تاتى او تصدر عن الفرد نفسه او من داخله وليست من خطر خارجى ، كما ان الألم الذى يتوسط فى اكتساب القلق ناتج عن عملية عقاب اجتماعية مما يزيد حدة الانفعال فى حالة القلق .

٧ - ان معنى الكبت هو استبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور ، وبما ان المثير فى حالة القلق هو مثير داخلى فان الاستجابات التى يمكن ان تحقق الغرض لا تخرج عن الاحتمالات الآتية : الهروب من المثيرات ، قمع الدوافع ، وكبت هذه الدوافع .

٨ - اهم الاستجابات غير السوية للاحباط تاتى فى شكل اساليب هجومية او انسحابية او استعطفية . من الاساليب الهجومية : التعويض الزائد ، والتبرير ، والاسقاط ، والتقمص ، والنقل . ومن الاساليب الانسحابية : الانعزال او الانزواء ، والتخيل واحلام اليقظة ، والنكوص . ومن الاساليب الاستعطفية : الهستيريا ، والوسواس ، والقهر ، والفوبيا او المخاوف المرضية .
